



8月になりましたね。
もうみんなは海やプールに行き遊んできたかな？
海やプールで遊ぶときにも熱中症になりやすいので、
お外で遊ぶときと同じように、こまめに水分をとって
元気に遊びましょうね。
また、朝・昼・夕と3食きちんと食べましょうね。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 QRコードを読んでいただくと 本日のお弁当が見れます！				1日 1号認定 夏休み パンの日
	4日	5日	6日	7日
	8日	9日	10日	11日
1号認定 夏休み 白飯120g ◎カボチャコロッケ ◎ミニハンバーグ ◎ほうれん草のナムル ◎キャベツとひき肉の炒め物 ◎黄桃缶 小麦・乳・大豆・鶏・豚 ごま・もも	白飯120g ◎カレー煮込みハンバーグ ◎コーンコロッケ ◎にんじんグラッセ ◎ミートソースうどん ◎オレンジ 小麦・乳・鶏・豚・大豆 オレンジ	白飯120g ◎若鶏から揚げ ◎赤ウインナー ◎コーンソテー ◎大根と揚げのみそ炒め ◎マンゴー缶 小麦・大豆・鶏・牛・豚 ゼラチン	白飯120g ◎炒り玉子 ◎ケチャップ ◎ミニ春巻き ◎えだまめ ◎ピーマン炒め ◎白桃缶 卵・乳・大豆・小麦・鶏 ごま・豚・もも	パンの日
11日	12日	13日	14日	15日
山の日	1号認定 夏休み ☆お弁当持参	休園日	休園日	休園日
18日	19日★七夕カレーの日★	20日	21日	22日
1号認定 夏休み 白飯120g ◎照りマヨバーグ ◎揚げギョウザ ◎手作りポテトサラダ ◎中華風春雨炒め ◎マンゴー缶 小麦・乳・鶏・豚・大豆 牛・ごま	白飯120g ◎七夕カレー ◎星型人参 ◎キャベツ桜海老パスタ ◎白桃缶 鶏・大豆・小麦・乳・りんご えび・もも	白飯120g ◎かに玉 ◎甘酢ソース ◎えだまめ ◎肉だんご ◎ポテト炒め ◎リンゴ缶 卵・小麦・かに・大豆・鶏 乳・豚・りんご	白飯120g ◎トマト煮込みハンバーグ ◎赤ウインナー ◎人参といんげんのソテー ◎ピーマン炒め ◎黄桃缶 小麦・乳・鶏・豚・大豆・牛 ゼラチン・ごま・もも	パンの日
25日	26日	27日	28日	29日
白飯120g ◎若鶏から揚げ ◎動物高野煮 ◎コーンソテー ◎枝豆とトマトの玉子炒め ◎白桃缶 小麦・大豆・鶏・卵・豚 もも	カレーの日 ☆白ご飯持参	白飯120g ◎鶏肉カレーマヨ焼き ◎ミニハンバーグ ◎ほうれん草のナムル ◎ナポリタン ◎黄桃缶 鶏・大豆・小麦・乳・豚 ごま・もも	白飯120g ◎わかめごはん ◎チキンカツ ◎タルタルソース ◎オムレツ ◎ブロッコリー ◎野菜の炒め物 ◎マンゴー缶 小麦・乳・大豆・鶏・卵	パンの日

※お米は道産なつぼしブレンド米を使用しています。

☆フレア給与栄養量☆

●3～5歳児：エネルギー：390kcal
 蛋白質：6g～7.5g
 脂質：8.4g～12.7g
 食塩相当量：1.0g～1.1g未満

